

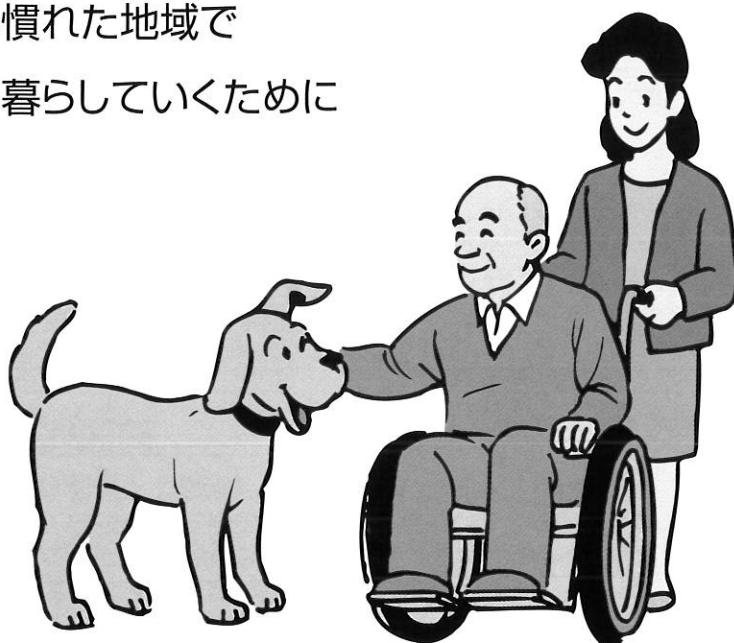
# 高取町認知症ケアパス

保存版

認知症になっても…

住み慣れた地域で

暮らしていくために



## 『認知症ケアパス』とは…

認知症は、認知機能と生活機能が少しずつ低下し、日常生活に支障（生活のしづらさ）が出てくる病気です。

このパンフレットは、ご自分やご家族、知人など身の周りの方について、もの忘れや認知症が心配になった場合、認知症になっても、できる限り住み慣れた良い環境で暮らし続けることができる社会、本人の意思が尊重され、そして、また、その家族や地域住民が安心して暮らすことができる社会になることを目指して、この「認知症ケアパス」（状態に応じた適切なサービス提供の流れ）を作成しました。

まずは、認知症を正しく理解していただくために、この「認知症ケアパス」をご活用いただければ幸いです。

高取町地域包括支援センター

住所 高取町大字観覚寺990番地の1

電話 0744-52-3334

# 認知症とは

認知症とは、脳の病気などいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなったために、認知機能（情報を分析したり、記憶したり、思い出したりする機能）が低下し、普段の日常生活に支障をきたす状態をいいます。

認知症となる原因によって、症状の現れ方や治療・対応に違いがあります。そのため、「おかしいな？」と思ったら早めに受診・診断を受けることが大切です。

## 認知症の原因となる主な脳の病気

### アルツハイマー型認知症

#### 【どんな病気】

脳の神経細胞が徐々に減っていく病気で、「アミロイド」と「タウ」という異常なたんぱく質が脳の中に溜まるためだと考えられています。認知症の原因では最も多いといわれています。

#### 【主な症状】

覚えたことを思い出す能力が低下して新しいことが覚えられない、年月や時刻、自分のいる場所など基本的な状況が把握できないといった症状のほか、不安・うつ・妄想が出やすくなります。

### 脳血管性認知症

#### 【どんな病気】

脳の血管が詰まったり破れたりする「脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）」により、栄養が届かなくなった部分の神経細胞が死んでしまう病気です。「脳血管疾患」にかかりにくい生活を送ることが予防につながります。

#### 【主な症状】

感情の起伏が激しく、抑うつ気分が見られたり、意欲や注意力が低下して複雑な作業ができなくなったりします。脳が障害を受けた部位によりますが、手足の麻痺や失語症があると、活動的に過ごすことが難しくなります。

### レビー小体型認知症

#### 【どんな病気】

「レビー小体」という異常なたんぱく質のかたまりが脳の中に現れることにより起こる病気と考えられています。

#### 【主な症状】

手足のふるえ・こわばりや動作・歩行がぎこちなくなるなどのパーキンソン病様症状や転倒、はっきりとした幻視（その場にはないものが現実にあるように見える）を伴い日や時間により症状の変動が大きいことが特徴です。初期には記憶は比較的保たれている場合も多いといわれています。

### 前頭側頭型認知症

#### 【どんな病気】

脳の中でも理性をつかさどる「前頭葉」と聴覚や言葉の理解を担当する「側頭葉」という部分が縮んでいく病気で、原因はよくわかっていません。比較的若い時期にかかる人が多い認知症といわれています。

#### 【主な症状】

我慢や思いやりなどの社会性を失い、ルールを守らない、衝動的に行動する、毎日同じ行動を繰り返すなど、周囲への配慮を欠いた行動をとる特徴があります。

このほかにも、頭部外傷や脳腫瘍、感染症やアルコールの影響が原因で、認知症の症状が見られることもあります。

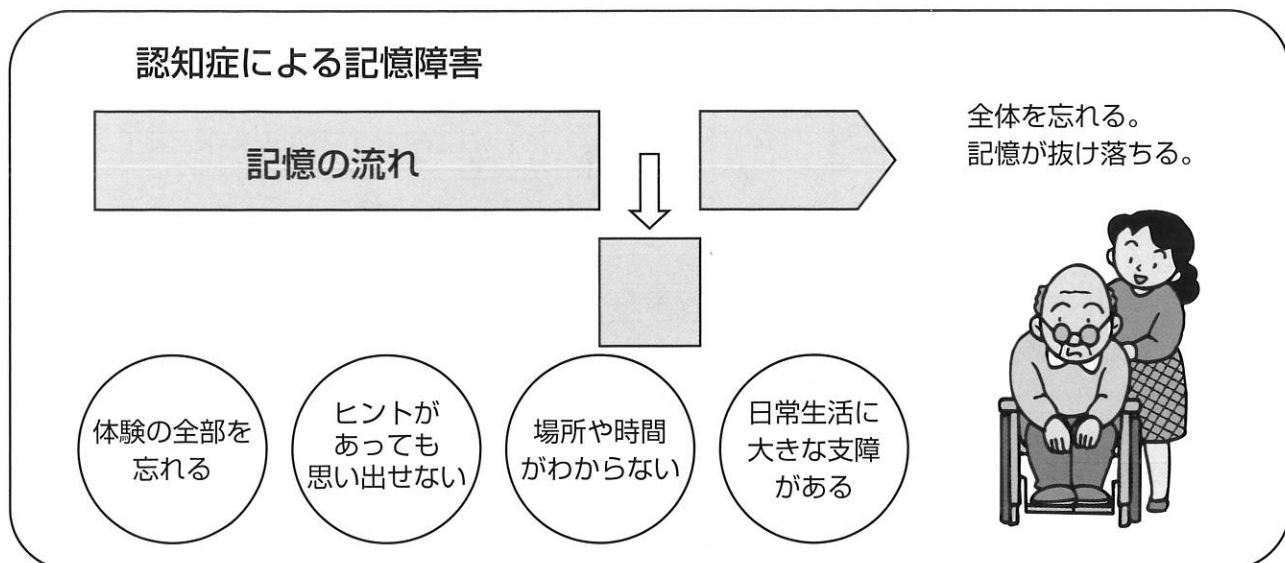
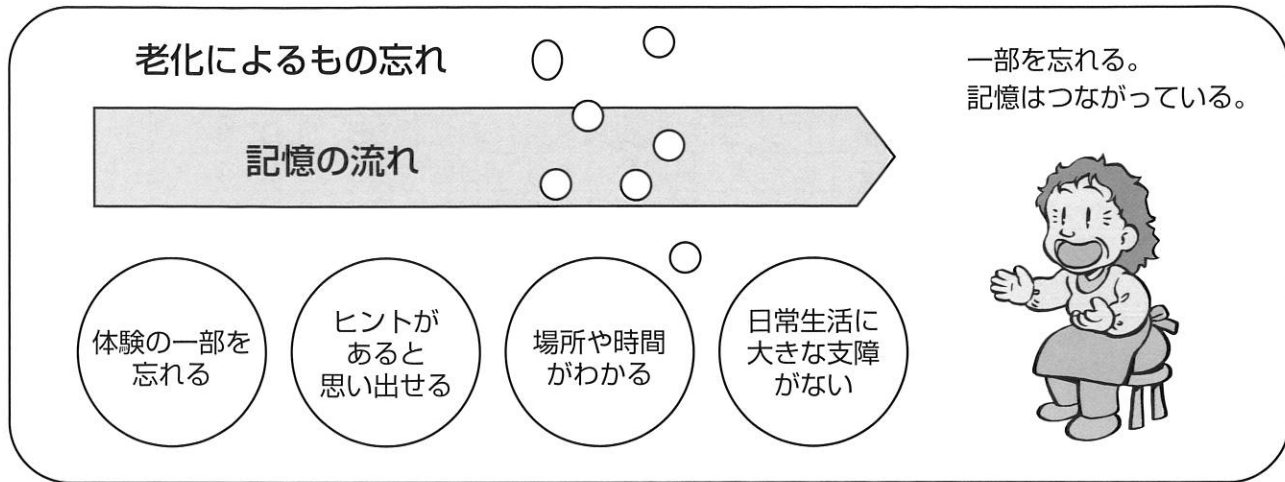
\* 認知症の症状は、時間の経過とともに変わっていきます。早いうちから認知症の経過や、その時々状況に応じた適切な対応や利用できるサービス・社会資源を知っておくことは、認知症の人に対する理解やケアに役立ちます。認知症の原因となる病気の種類や、個人の状況などにより経過のたどりかたや、利用できるサービスは異なりますので、おおまかな目安としてください。



# 認知症の症状

認知症の人には、原因となる病気の違いなどにより、程度の差はありますが、共通して現れる症状があります。

記憶障害は、老化による「もの忘れ」との区別が難しいものです。次のような違いがあります。



## 早期発見・診断・治療の重要性

認知症の早期発見・診断・治療は、他の病気と同じようにとても重要です。

### ●準備ができる

早期の診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける際の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

### ●治療ができる

認知症の原因となる病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。早めに受診をして原因となっている病気の診断を受けることが大切です。

### ●遅らせることができる

原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合もあります。

# 認知症のチェックリスト

自分で  
チェック

## 自分のもの忘れが気になりはじめたら…

変化はゆっくりとあらわれる事が多いので、1年前の状態と現在を比べてみましょう

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- 料理の味が変わったと家族に言われた
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない
- いろいろして怒りっぽくなった
- ひとりであるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった



家族  
身近な人で  
チェック

## 家族・身近な人のもの忘れが気になりはじめたら…

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いです

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている
- 曜日や日付がわからず何度も確認する
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある
- リモコンや洗濯機などの操作がうまくできない
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった
- 財布や通帳などを失くして、盗まれたと人を疑う
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった



思い当たる場合はまず相談を！

# 認知症の人への接し方

自分がこれまでとは違うことにまず気づくのは本人です。  
もの忘れや失敗が増え「もしかしたら認知症ではないか」というような不安を感じるようになります。  
本人が何を求め、何ができるかを見極め大切にすることを心がけましょう。

### ●気持ちを理解して接する

認知症の人は、記憶障害などの症状のために「何かおかしい」と不安を感じています。  
もの忘れや失敗を繰り返すことで落ち込んだり、くやしくていらだつこともあるでしょう。  
認知症の人の思いに共感し、気持ちを理解して接することは認知症の人の支援に  
大切です。

### ●慣れた環境を継続する

認知症の人は、環境の変化に適応することが苦手です。できる限り慣れた環境で過ごせる  
よう配慮します。

### ●できることを尊重し、できないことを支援する

できないことを指摘されると、認知症の人にも悲しみや怒りの感情がわきます。  
できないことはさりげなく支援し、本人が持つ力を最大限いかして生活できるように支援します。



# 認知症の経過と経過に応じて利用できる支援の一覧表 (認知症ケアパス)

	気づき～軽度	中等度	重度	終末期
認知症の人の様子 <small>例えば…</small>	<ul style="list-style-type: none"> <li>最初に、もの忘れが目立ち始める。</li> <li>もの忘れとともに、何かを計画し、順序立ててやり遂げることが難しくなる。</li> <li>時間の感覚が薄れてくる。</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 約束を忘れてしまうことがある。</p> <p><input type="checkbox"/> 財布や通帳など大事なものをなすくことがある。</p> <p><input type="checkbox"/> 時間がわかりにくくなる…など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつ、どこで、何をしたのか、出来事を忘れる。</li> <li>日付や季節、年次の時間間隔がわかりにくくなり、自分がいる場所についても見当をつけることが難しい。</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 日にち、曜日、季節感がわかりにくくなる。</p> <p><input type="checkbox"/> 自宅から離れたところ(慣れていない場所)で道に迷う。…など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>直近の事だけでなく、古い記憶も曖昧になってくる。</li> <li>人物についても見当をつけることが難しい。</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 近所(慣れた場所)でも道に迷ったりする。</p> <p><input type="checkbox"/> 家族がわからなくなる。</p> <p><input type="checkbox"/> 物を見ても、それが何かわからない…など</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>言語によるコミュニケーションが難しくなる。</li> </ul> <p><input type="checkbox"/> 言葉が減ってくる。</p> <p><input type="checkbox"/> 話しかけた言葉が理解できない。</p> <p><input type="checkbox"/> 表情が乏しくなる。…など</p>
暮らしの中で困ること <small>例えば…</small>	<p>はじめの頃は、気持ちの変化やもの忘れがみられることで気づくことが多い。今までできていた家事などで見守りが必要になってくる。</p> <p><input type="checkbox"/> イライラして怒りっぽくなる。</p> <p><input type="checkbox"/> ひとりであるのが不安になったり、外出するのがおっくうになる。</p> <p><input type="checkbox"/> 趣味や好きなことが楽しめなくなる。</p> <p><input type="checkbox"/> 料理の味が変わったと家族に言われる。</p> <p><input type="checkbox"/> 買い物に行くと同じものばかり買ってくる。…など</p>	<p>家事全般で支援が必要になる。また、着替えや入浴など、身の回りのことにも支援が必要になってくる。</p> <p><input type="checkbox"/> ガスの消し忘れがあり、鍋を焦がすことが多くなる。</p> <p><input type="checkbox"/> 薬やお金の管理ができない。</p> <p><input type="checkbox"/> 入浴を嫌がるようになる。…など</p>	<p>身の回りのこと全般で支援や介護が必要になる。</p> <p><input type="checkbox"/> 服をうまく着ることができない。</p> <p><input type="checkbox"/> 入浴で湯の量や温度の調節ができない。体を洗えなくなる。</p> <p><input type="checkbox"/> 排泄の失敗が増えてくる。</p>	<p>病気によっては寝たきりになるなど、常に介護が必要な状態。</p> <p><input type="checkbox"/> 寝たきりとなり、排泄や入浴など、身の回りのこと全般に介護が必要になる。</p> <p><input type="checkbox"/> 食事や飲み込みにくくなり、介助にも時間がかかる。</p> <p><input type="checkbox"/> 日中も眠っている時間が多くなる。…など</p>
アドバイス	<ul style="list-style-type: none"> <li>いつもと違った様子や困ったことがあればまず相談しましょう。(本人が認知症を自覚し、不安に思っていることもある)</li> <li>家族は、本人が物事をやり遂げる過程で、できない部分を支援します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>火の始末や道に迷うなど、思いがけない事故に備えて安全対策が必要です。</li> <li>家族は、本人の行動の変化に戸惑い不安を感じるが増えてきます。介護のつらさ、不安をひとりで抱え込まず、家族や身近な人にも理解してもらいましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族の介護負担が増えてきます。医療や介護サービスを上手く利用しましょう。</li> <li>急に体調を崩しやすくなります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>家族は言葉以外のスキンシップなど、コミュニケーションを心がけましょう。</li> <li>医療や介護の専門職と、今後について相談しておきましょう。</li> </ul>
相談する	<p>地域包括支援センター・役場 福祉課・町内介護支援専門員(ケアマネージャー)</p> <p>認知症をはじめとするさまざまな相談を通じて、介護サービスの利用や医療機関受診へのアドバイス、地域のサポートを受ける方法などのお手伝いをします。</p>			
医療	<p>かかりつけ医・認知症疾患医療センター・認知症専門医・認知症専門病院</p> <p>もの忘れが心配になったときは、まずはかかりつけ医などに相談しましょう。</p>			
予防	<p>介護予防講座・地域のサロン・老人クラブ</p> <p>認知症予防として、様々な介護予防講座を開催しています。身近な所を拠点に、集まりの場に参加しましょう。</p>			
見守り	<p>認知症高齢者SOSネットワーク</p> <p>ネットワーク協力事業所、警察などへの事前に登録 徘徊光反射ステッカー</p>			
介護	<p>デイサービス・通所リハビリ・ショートステイ・訪問介護・訪問リハビリ</p> <p>抱え込まず介護サービスを上手に利用しましょう。</p>			
権利を守る	<p>権利擁護事業・成年後見制度</p>			
地域	<p>民生委員・大字区長</p>			